ఆరోగ్యశాస్త్ర యోగ గ్రంథములు

ముఖనిదానము ...
ఆరోగ్యతత్వము ...
ప్రకృతివైద్యతత్వము ...
సుఖసంసారము ...
ప్రణయలీల ...
రోగ మేలకలుగును ...
స్వాభావికచికిత్సానియమములు ...
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు ...

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము ...
చలిజ్వరము ...
హిస్టీరియా మూర్ఛ ...
బాలెంతరోగము ...
మధుమేహము ...
ఉబ్బసము ...
కలరా ...
మసూచికము ...
స్త్రీల వ్యాధులు ...
ప్రాణాయామము ...
చర్మవ్యాధులు ...
అజీర్ణము ...
సన్నిపాతము ...
పక్షిణము ...
యోగాసనములు ...
బ్రహ్మచర్యము ...
ప్రకృతి వైద్యము ...

మార్షల్ స్టాలిన్‌ను చంపిన రక్తపుపోటు

దీనినే ఇంగ్లీషులో "బ్లడ్ ప్రెషర్" అందురు. ఈ వ్యాధికి స్త్రీలుగా పురుషులు అనే భేదము లేదు. అందరికీ వస్తుంది. చిన్నవయసు వారిలో కన్న పెద్దవయసున్న వారిలో తరుచు కన్పించు చున్నది. ఈ వ్యాధి పేద వారిలో కన్న ధనవంతులలోను గూడ కనుపించుచున్నది. ముఖ్యముగా ఎండలో తిరిగి పనిచేయక కేవలము నీడలోనే ఉండేవారిలో ఈ వ్యాధి తరుచుగా కన్పించుచున్నది. అంతేగాక చల్లనిగదులలో నుండి వ్రాత పనులలో నిమగ్నులై యుండువారిలోను, స్పెక్యులేషనులో కాలము గడుపువారిలోను గూడ ఈ వ్యాధి కానుపించుచున్నది.

ఈ వ్యాధిలో రక్తము మిక్కిలి బలముతో పిచికారి చేసినట్లు ప్రవహించుచుండును. హృదయము నుండి బయలుదేరిన రక్తము కేశనాళికలను చేరువరకును వేగముగనే, బలముగనే ప్రవహించుచుండును. కాని రక్తపుపోటు ఉన్నవానియందు యింకను ఎక్కువ వేగముగను, బలముగను అభిసరించును. రక్తపుపోటును కొలుచుటకు ఒక పనిముట్టున్నది. ఏ వయసువారియందు, ఎంత రక్తపుపోటు ఉండునో ఆంగ్లేయ వైద్యమువారు పట్టికలను గూడ తయారుచేసియున్నారు. చేతికి ఒక రబ్బరుతిత్తిని గట్టిగా కట్టి అందులోనికి గాలిని ఎక్కించెదరు. ఎక్కింపగా ఎక్కింపగా రక్తప్రసరణమునకు అవరోధము గలిగి చేతియొద్ద నాడి కనుపడకుండ పోవును. అప్పటికి చేతికి కట్టిన తిత్తిలోనికి ఎక్కించిన గాలి పరిమితిని బట్టి రక్తపుపోటును లెక్క చేయుదురు.

లక్షణములు

2, 3 పూటలు తినే ఆహారము తినుచుండి గనే దేహములో సత్తువ తగ్గిపోవుట, స్వల్ప

విషయములకైనను యెక్కువ ఆందోళన కలుగుట, రాత్రులయందు నిద్రలేకుండుట, పాలుపాలిక, నిస్సత్తువ, తిమ్మిరు, వణుకు, మొదలగు నవి యీ రోగమునకు సామాన్య లక్షణములుగా నుండును. రష్యాదేశ నియంతయగు స్టాలిన్ రక్తపుపోటుతో బాధపడుచుండెను. ఆయనకు శిరస్సు నందలి కేశనాళికలు, రక్తపుపోటువలన బ్రద్దలై పక్షవాతము వచ్చినది. మెదడంతయు ఛిన్నాభిన్నమై మృత్యువునకు కారణమైనది.

ఎవరు నిరంతరము అమితముగ మానసిక ఆందోళనములో కాలము గడుపుచుందురో, యెవరు తమ ఆహార విహారములను గురించి శ్రద్ధతీసుకొనరో మితిలేకుండా, నియమము లేకుండ జీవించుచుందురో అట్టివారికిగూడ రక్తపుపోటు కలుగుచున్నది. పేదవారుగా నుండి గాలిలోను, యెండలోను గాక చల్లని చోట కూర్చుని పనిచేయుచు, తోడుగా కూరగాయలను, ఆకుకూరలను సంపాదించుకొనలేక తెలుపుచేసిన బియ్యపు అన్నము

లోనే కడుపు నింపుకొనువారికి గూడ యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది.

జ్వరము, గజ్జి, గ్రిహణి, మొదలగు వ్యాధులను మందులతో నాపివేసిన తరు వాత గూడ యీ వ్యాధి గలుగుచున్నది.

ఏమి జరుగును?

మనము తినిన ఆహార పదార్థములు సక్ర మముగా రసరక్తాది ధాతువులుగా పరిణా మము పొంది, శేషించిన మలములు మల మూత్ర స్వేదాదులుగా వెడలి పోవుట సామాన్యముగా జరుగుచుండును. ఇట్లు జరు గుటకు మితమైన యుక్తమైన ఆహారమునే స్వీకరించుట, అవసరమైనంత వరకు యెండ లోను, గాలిలోను తిరుగుచు పనిపాటలు చేసుకొనుచుండుటయు . అవసరము. ఇట్లు జరిగినంతకాలము రక్తపుపోటువంటి చెడ్డ వ్యాధులు రాజాలవు. కాని మనము తినిన ఆహారమునందలి లోటుపాటులవలనను, పరి శ్రమ చేయకుండుటవలనను, యెండయు గాలియు తగులని చోటనే నివసించుచుండుట

వలనను తినిన పదార్థములు క్రమముగా రస రక్తాదులుగా మారుటలో లోపములు సంభ వించును. మలములు క్రమముగా వెడలక దేహమునందే నిలచిపోయి రక్తముతో కల సియే ప్రవహించుచుండును. ఇట్లు ప్రవహించు నప్పుడు మాలిన్యములు రక్తవాహికలయందు లోపలి అంచులకు అంటుకొని పేరుకొను చుండును. ఇట్లు అంటుకొనగా అంటుకొనగా రక్తవాహిక లోపల ఒక గట్టి పొర యేర్పడును. ఇట్టి గట్టిపొర ఆస్తరణగా నేర్పడుట వలన మెత్తగా నుండవలసిన రక్తవాహికలు గట్టిపడి పెళుసెక్కును. అప్పుడు క్రమముగా వానియందలి రక్తము ప్రవహింప వలసిన నాళములు ఇరుకగును. ఒక పరిమితిలో ప్రవహించు జలమునచ్చు రంధ్రమును యిరుకు చేసిన యెడల నీటివడియు, బలమును హెచ్చగుట మనము తెలిసి చూచుచునే యున్నాము. అట్టి రక్తవాహికలు యిరుకగుట వలన రక్తము యొక్క వడియు బలమును హెచ్చై రక్తమునందు పీడన (pressure) కలుగును.

కారణములు

(1) ఉప్పు

రక్తపుపోటును పెంచు కారణములలో ముఖ్యముగా పేర్కొనదగినది ఉప్పు. ఉప్పు ప్రజలు వాడుక చేయకనే జీవించుట సాధ్యమే గాని యెంతో కాలమునుండి ఉప్పు తినుట కలవాటుపడి అది లేనిదే జీవింపలేమని తలంచుచున్నారు. అయినను ఒక కొద్ది పరిమితిగల ఉప్పును మలమూత్ర స్వేదములుగా దేహము నిరంతరము వెలువరించివేయుచునే యుండును. అది మితితప్పినప్పుడు అది స్వేదముగా వెడలిపోవుటకు అనువుగా చర్మముక్రింద చేరిపోవును. మనము తిను ఉప్పుయొక్క పరిమితిని తగ్గించినప్పుడెల్ల దేహమునందును, చర్మము క్రిందను చేరిపోయిన కొంత ఉప్పు వెడలిపోవుచుండును. అంతేగాక మనము పుల్లని పండ్లను తినినప్పుడెల్ల అవి కొంత ఉప్పును లాగుకొని మలమూత్రములతో వెడలించును. మనము త్రాగు నీటితో కూడ కొంత ఉప్పు కరగి వెడలిపోవుచుండును. కాని మనము త్రాగునది మంచినీరుగా నున్నప్పుడే యిది సంభవించేది.

మనము త్రాగునది ఉప్పునీరు అయినప్పుడు దేహమునందలి లవణములు యింకను పెరిగి పోవుచుండును. నీరు ఉప్పుగా నుండుటయేగాక రుచిలేని నిరింద్రియ లవణములుగూడ నీటితో కలసియుండుటయును కలదు. ఆ నీరు గాచిన ఉప్పుగానుండక చప్పగానుండును. ఆ నీరు గూడ దేహమునకు భారమగు నిరింద్రియ లవణములను పెంచుచుండును. అవియును రక్తముతో కలసి అభిసరించుచు రక్తవాహికలను పాడుచేయుచుండును కనుక త్రాగు నీరు బాగుగా నిర్మలముగా నుండవలెను, రక్తపుపోటు గలవారు విధిగా ఉప్పును మాని వేయవలెను. లేదా అతిస్వల్పముగా మాత్రమే వాడవలెను.

(2) బియ్యపుపిండి

రసరక్తాలుగా పరిణామము పొందక శేషించి పోయిన బియ్యపుఅన్నము ద్రవరూపముగా రక్తముతో కలసి అభిసరించుచు, రక్తమున కన్న ఎక్కువైనపడుటవలన రక్తవాహికల ఆవరణములయందు పేరుకొని రక్తవాహికలు గట్టిపడుటకు కారణమగును.

మనముతిను తెలుపుచేసిన బియ్యపు అన్నము తవుడుతో కూడియుండక పోవుట వలన యెక్కువ పరిమితిలో తినవలసి వచ్చుచున్నది. తెలుపుచేయని బియ్యపు అన్నము బాగుగా నమలి తినినప్పుడు తక్కువ పరిమితి గల అన్నముతోనే తృప్తి గలుగును. బలారోగ్యములున్ను వృద్ధియగును. అంతేగాక అన్నము తినినప్పుడెల్ల కొన్ని కూరలనుగూడ చేర్చుకొని తినిన యింకను యెంతో తక్కువ ఆహారమే సరిపోవును. నీడను కూర్చుని పని చేయువారికన్న యెండలోను గాలిలోను తిరిగి పనిచేయు వారికి యెక్కువ ఆహారము కావలసి యుండును. ఎండలోను గాలిలోను తిరిగి పని పాటలు చేసుకొను వారికి కూర గాయలు తక్కువగా తినినను వారి ఆరోగ్యము చెడిపోదు. ఎందువల్లననగా కూర కాయల వలన లభింపవలసిన సేంద్రియములగు క్షారములు వారికి సూటిగా సూర్య కాంతి నుండియు గాలినుండియు లభించుచున్నవి. కనుక నీడను వుండి పనిచేయు వారికి యెండలో తిరిగి పని చేయు వారికన్న తక్కువ అన్నము ఎక్కువ కూర కావలెను.

నీడలో దేహపరిశ్రమ చేయువారి కన్న గుమాస్తా, వకీలు, డాక్టరు, ఉపాధ్యాయుడు, రాజకీయవేత్త మొదలగువారికి యింకను యెక్కువ కూరగాయలను, యింకను తక్కువ అన్నమును పెట్టవలసియున్నది.

మధుమేహ రోగులను, రక్తపుపోటుగల రోగులకును త్వరగా పులిసిపోయే బియ్యపు అన్నముకన్న యెక్కువ క్షారసంపద గలిగి త్వరగా మురిగి పులిసి దేహమునకు ఆపద కలిగింపని జొన్న అన్నము యెక్కువ ప్రయోజనకారిగా నుండును. ఒకొక్కరికి ఒకొక్క పరిమితిగల ఆహారము కావలసియుండును. అయినను ఒకే బలారోగ్యములుగల వేరువేరు వృత్తులలోనివారికి ఉపయోగకరముగా నుండుటకు యీ క్రిందిపట్టీ పనికివచ్చునని తోచుచున్నది.

తులములలో

	బియ్యం	జొన్న	కూరా
ఎండలో తిరిగి పని చేయు వారికి	20 గాని	15 తు	15 తు

నీడనుండి పనిచేయువానికి 15గాని 12లు 20లు
నీడనుండి మానసిక
క్రియలతో గడుపు   10 గాని 8లు 20లు
వారికి

దామాషాగా వ్రాసానేగాని యీ పరిమితియే అందఱకు సరిపోతుందనిగాని యింతకన్న తక్కువ తినకూడదనిగాని నా ఉద్దేశ్యమంతమాత్రము కాదు. రక్తపుపోటు చాలా యెక్కువగ నున్నవారు బియ్యపు అన్నముగాని జొన్న మొదలగు యితర ధాన్యముల అన్నములుగాని కొంతకాలము ఆపి కూరలు, మజ్జిగ గాని, వసతిగలవారు కేవలము నారింజ, బత్తాయి, కమలా, దానిమ్మ, ద్రాక్ష మొదలగు పండ్లనుగాని తినియున్న యెడల యెంతో వడిగా రక్తపుపోటు తగ్గుట చూచుచున్నాము. అయితే తిరిగి పూర్తిగా ధాన్యములకు సంబంధించిన అన్నములను మితిదగ్గించి తినినప్పుడు రక్తపుపోటు తిరిగి యధాప్రకారమగుచున్నది.

అందువలన రక్తపుపోటుతో బాధపడువారికి, అన్నముయొక్క పరిమితిని తగ్గించటమే శాశ్వతముగా రక్తపుపోటును తగ్గించు ఉపాయము

నమియు యింతవరకు గోచరముగాలేదు. అసగా నెంత కాలముగానో, అభ్యాసవశమున అన్నమునొక్క పరిమితిని పెంచి తినుచున్నవారిలో, రక్తపుపోటు కాన్పించుచున్నది. కనుక సాధనచేసి క్రమ క్రమముగా అన్నపు పరిమితిని తగ్గించి తృప్తిపడుట నేర్చుకున్నప్పుడే రక్తపుపోటు శాశ్వతంగా కుదురుచున్నది.

ఉద్రేక పదార్థములు

కాఫీ టీ, పొగాకు, కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, బీరు, వైన్, విస్కీ మొదలగు మత్తు ద్రవ్యములవలన తత్కాలములో కృత్రిమమైన ఉత్సాహము కలుగును. కాని వెనువెంటనే నిస్సత్తువ కలిగి నాడులయందు ఉష్ణము కలుగును. ఇట్టి ద్రవ్యములు సేవించుటచే రక్తపుపోటు ఎక్కువగును.

జ్వరములయందు క్వినా, నేలవేము పాషాణము మొదలగు మందులు వాడుటవలన తత్కాలములో జ్వరములు నయమైనా జ్వరములకు కారణమైన మాలిన్యములు

దేహమునందే నిల్చిపోవును. ఆ మాలిన్య ములు రక్తములోనే మిగిలిపోయి రక్తవాహి కలయందు చిక్కుకొనును. అట్లు చిక్కు కొనిన మాలిన్యములు రక్తవాహికల అవర ణలయందు ఒక పొరగా ఏర్పడును. ఇట్లేర్ప డిన పొరవలన రక్తవాహికలు పెళుసెక్కును. వానియందలి స్థితి స్థాపకగుణము నశించును. అందువలన రక్తపుపోట్లు కలుగును.

చర్మవ్యాధులను నయము చేయుటకై వాడునట్టి రసము, గంధకము, పాషాణము, సౌవీరము మొదలగువాని వలన కురుపులలో నుండి బయటకి పోవలసిన చీము మొదలగు మాలిన్యములు చర్మములోపలనే నిల్చిపోయి ఒక పొరగా ఏర్పడి దేహమునందలి మాలిన్య ములను ఎప్పటికి వెలుపలికి రాకుండునట్లు అడ్డుకొనును. ఒకతూరి చర్మముక్రింద నిట్టి పొర ఏర్పడిన తరువాత చమటపోయుట మానివేయును. చమటద్వారా పోవలసిన మాలిన్యములు పోవుట మానినందున ఇంకను వెక్కిగా దేహమునందు మాలిన్యములు చేరి పెరిగిపోవు చుండును.

చికిత్సా ప్రక్రియలు

ఇంతవరకు మనకు తెలిసినందున రోగము రాకుండా కాపాడుకొనుటకు గాని, వచ్చిన రోగము నయము చేయుటకు సామాన్య నియమాలుగా నీక్రింద పద్ధతు లవలంబింప వలసియున్నది.

మనము తిను అన్నము జొన్నలతో తయారు చేసినదిగా నుండుట మంచిది. వరి యన్నమునే తినక తప్పనియెడల ముడిబియ్యపు అన్నమునే తినవలెను. తినునప్పుడు పరిమితిని బాగుగా తగ్గించవలెను. తిను అన్నమునకు తోడు అన్నమునకు 2. 3 రెట్లు కాయగూర లను కూడ ఉడికించవలెను. అనగా 8 తుల ముల బియ్యపు అన్నమునకు తోడుగా 16, 24 తులముల కాయగూరలను కలిపి తిన వలెను. ఉప్పును బాగుగా తగ్గించి తినవలెను. సాధ్యమైన యెడల రక్తపుపోటు పూర్తిగా తగ్గిపోవువరకు ఉప్పును వాడకుండనే ఆహార మును తినవలెను.

పండ్లను కొనుటకు శక్తిగల వారును, రక్తపుపోటు వెనుక చెప్పిన ఆహార నియమము 6 నెలలు అవలంబించినను తగ్గని వారును కేవలము వరుసగా కొన్ని నెలలు పండ్లను తిని జీవించుట మంచిది నారింజ, కమల, సంత్రా, సాత్కుడి, మోశాంబి, ద్రాక్ష, దానిమ్మ పండ్లను తినదగును.

వర్ణ చికిత్స

రక్తపుపోటుగల వారిలో తరుచుగా చెమట పోయుట గానము. కనుక ఉష్ణ చికిత్స అనగా వారమునకు 1, 2 తూరులు ఎండలో ఆతపస్నానముగాని, పసుపుగలిగిన పచ్చిక వనము ప్రాతస్సాయంకాలములందు నెమ్మదిలో నడచుట మంచిది. ఆదిత్యపేటిక గలవారు ఉదయము 8, 8-30 గంటల మధ్యగాని సాయంత్రం 4, 4-30 గంటల మధ్యగాని, ముఖమునకు నీలి కాంతియు, మిగిలిన దేహమునకు పసుపు రంగును తగులునట్లు వారమునకు 2, 3 ఆదిత్యపేటికా స్నానములు చేయింపవలెను.

జలచికిత్స

పైన చెప్పిన వర్ణచికిత్స అవలంబించుటకు శక్తిలేనివారు బాష్పస్నానము చేయుట మంచిది. బాష్పస్నానమనగా నీటి యావిరి దేహమునకు పట్టి, చెమట పోయించుకొనుట, వారమునకు 2, 3 తూరులు చేయవచ్చును. బాష్పస్నానము చేసిన తరువాత దేహమంతయు చన్నీటితో కడిగి, తడితుడిచి, వెంటనే కటిలింగస్నానములలో నేదోయొకటి చేయవలెను. కటిలింగస్నానముల పరిమితి 10 ని. చాలును.

ఆవిరిపట్టిన రోజున గాక మిగిలిన దినములలో దినమునకు 2 కటిస్నానములుగాని, 2 లింగస్నానములుగాని లేక ఒక కటిస్నానము, ఒక లింగస్నానముగాని, చేయవలెను.

రక్తపుపోటు గలవారికి దేహములోపల నమితముగ వేడియుండును. చర్మము తిన్నగా పనిచేయదు గాన లోని వేడిమి చర్మము తలము నకు రాక చర్మము చల్లగాను కాంతిరహితము

గను నుండును. ఈ స్థితిలో. నీటిస్నానములే యెక్కువ ప్రయోజనకరములుగా నుండును.

ఇంకను చెమటబోయు స్వభావము నిలిచి యున్న వారికిని, చర్మమునందు సహజమగు వేడిమి గలవారికి మాత్రమే కటిస్నానములు చేయింప వచ్చును. మిగిలినవారికెల్ల లింగ స్నానములే తగియుండును.

మర్దన చికిత్స

రక్తపుపోటు గలవారికి చర్మము తిన్నగా పనిచేయదని వ్రాసియున్నాను. అందువలన వ్యాయామము వలసను. మర్దన చికిత్స వలనను చర్మమునందు చైతన్యమును ఉజ్జీవింప చేయ వలెను. రక్తపుపోటునకు చికిత్సగా చేయు మర్దన చర్మమును చేతో సంతము జేయవలెను. కనుక మర్దన చేయునపుడు పైనుండి క్రిందికి రుద్దరాదు. పాదములనుండి తొడలవరకును, హస్తములనుండి భుజములవరకును యెగువకు రుద్దవలెను. ఘర్షణ పీడనాదులను జేయవలెను. అయితే వెన్నుపై రుద్దునప్పుడు క్రింది నుండి అనగా పిరుదులనుండి శిరస్సువరకు రుద్దరాదు,

అట్లు చేయునప్పుడు మొదలో ఉద్రేకము గలుగును. కనుక కుడిపిరుదునుండి యెడమభుజము వంకకును యెడమ పిరుదునుండి కుడి భుజము వంకకును మర్దన చేయవలసి యుండును. ఈ సంగతిలో పొరపాటు చేయుట ప్రమాదకరమని మర్దన చికిత్సా శాస్త్రము స్పష్టముగా చెప్పుచున్నది.

వ్యాయామము

గర్భపోటు గలవారు చేయదగిన వ్యాయామములలో నిరపాయకరమైనది గమనవ్యాయామము. అనగా ప్రాతస్సాయం కాలములయందు పూటకు 2, 3 మైళ్ళు సరిగా నడచుట. ఇందువలన గాలి, యెండ దేహమునకు తగులును. చర్మము చేతో వెలువడును. లోపలి అవయవములలోని మాలిన్యములు కదలి వెడలిపోవును. కాయకష్ట మల్పగవారు సూర్య నమస్కారములు చేయవచ్చును. ఆసనములు వేయవచ్చును. చేయదగిన ఆసనములలో మత్స్య,

హలాసనములు మంచివి. యోగముద్రాసనమువలన తత్కాలములో లోపలి అవయవములయందలి వేడిమి చర్మమునకు వచ్చి చర్మము చేతోవంతము చేయును.

పశ్చిమతానాసనము, సర్వాంగ, హలాసనములును యీ రోగమునందు చికిత్సగా పని చేయును.

చిన్నవయసునుండియు విడువక వ్యాయామము చేయుచుండువారికిని, యెండలోనూ గాలిలోనూ తిరుగుచుండువారికిని, మితాహారము చేయువారికిని, ఉప్పును మితిగా మాత్రమే వాడు వారికిని, రక్తపుపోటు రాదు. వచ్చిన రక్తపుపోటు ఆహారపు పరిమితిని తగ్గించి, ధాన్యపు అన్నపు పరిమితి తగ్గించి దానికి బదులు కాయగూరలు పెంచి తినిన మొదల నెమ్మదిగా నయమగును.

దురదృష్టవశమున ఏకారణముచేత రక్తపుపోటు వస్తున్నదో అట్టి అమితాహారమును, చిరుతిండ్లను, ఉప్పునూనెల అమితత్వమును,

కాఫీ, టీ, పొగాకు, నల్లమందు, సారాయి మొదలగు దురభ్యాసములను, సోమరితనమును, నిద్రపోతుతనమును వారు వదలలేక రోగమునుండి విముక్తి పొందలేక పోవుచున్నారు.

ఎవరు ధైర్యముగను, ఓరిమితోను తమకున్న దురభ్యాసములను మెల్లిగ మెల్లిగ మానుకొనుచున్నారో వారికి యితర చికిత్సా ప్రక్రియలతో నిమిత్తము లేకుండానే రోగ నివారణ మగుచున్నది.

ఎనిమా

రక్తపుపోటుగల వారి కందరకును తప్పకుండా మలబద్ధకము ఉంటున్నది. కాన ఇట్టివారు [illegible] మలము వదలి రక్తపుపోటు తగ్గిపోవునప్పు డగును ప్రతిదినము ఉదయము ఎనిమా చేయవలెను. లేక 3 పైంటుల నీటను, 2 మార్లు ఎనిమా నిచ్చి వదలివేయవలెను. ఈ ఒక్క ప్రక్రియవలననే సామాన్యముగతో

ఉన్న, రక్తపుపోటు నివారణ అయిన వా రున్నారు. మలబద్ధక మున్నదని అనుమానము కలిగిన దినములయందు, సులములను గోప లనే మూసగనియక, చన్నీళ్ళ ఎనిమా చేయవలెను. అప్పు డవి కరగి పడిలిపోయి ఆరోగ్యము కలుగును.

ఈ చెప్పిన నియమములను శ్రద్ధగా అవ లంబించి అనేకులు రక్తపుపోటునుండి విముక్తులై ఆరోగ్యవంతులై యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	....	10	0	0
ప్రౌఢప్రభాకరం	....	2	0	0
వర్ణచికిత్స	....	0	6	0
వర్ణవైద్యము	....	0	6	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	....	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	....	10	0	0
లక్ష్మణజల చికిత్స	....	0	12	0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	....	0	6	0
జలచికిత్స	....	0	1	0
రామచరిత జలచికిత్స	....	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	....	4	0	0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	....	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	....	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	....	0	6	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	....	0	2	0

మూఢవిశ్వాస ఖండనలు

జీవహింస	....	0	4	0
అనుభవానందము	....	0	12	0
మహారోగము	....	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	....	0	4	0
కల్లుముంత సారాసీసా	....	0	4	0
టీకాలఖండన	....	0	1	0
ఔషధవైద్యమొక మూఢశాస్త్రము	....	0	4	0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	....	0	2	0
టీకాలనాటకము	....	0	1	0

శిశుమాతల కొకసందేశము	....	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	....	0 3 0
కసివికా నిదానము	....	8 0 0
దాస్త్రిక - రోగనివారణ	....	0 6 0

విశిష్ట చికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	....	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	....	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	....	0 2 0
శుక్లనష్టము	....	0 12 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	....	1 8 0
2. భాగము	....	1 4 0
3. భాగము	....	1 8 0
4,5,6,7. భా॥లు ఒక్కొక్కటికి	....	0 6 0
సూర్యనమస్కారము	....	0 12 0
ధ్యానచికిత్స	....	0 8 0
యోగచికిత్స	....	0 6 0
సంవాహన చికిత్స	....	0 6 0
కూనేగారి శిశుపాలన	....	1 0 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	....	0 5 0
వైద్య విప్లవము	....	0 8 0
త్రిదోషములు	....	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	....	0 2 0
ఫాతి - వాశి	....	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	....	0 8 0
దీర్ఘాయుష్షు	....	0 1 0

ప్రకృతి కార్యాలయ ప్రెస్సు, [illegible].